RÓTULO: MANUAL DE INSTRUÇÕES

Saiba o que significam as principais informações presentes na embalagem de alimentos industrializados e por que prestar atenção nelas

"Não coma nada que sua avó não reconheceria como comida". Essa frase, retirada do livro *Em defesa da comida – Um manifesto* (editora Intrínseca), do jornalista norte-americano Michael Pollan, exige alguma reflexão. Afinal, o que comemos hoje em dia? Para ter uma alimentação saudável não basta saber o que queremos ter no prato, é preciso também saber como ler um rótulo de alimento. Só assim é possível evitar aqueles ingredientes que nossas avós não reconheceriam como comida. Ou, pelo menos, escolher alimentos que tragam ingredientes que fazem parte de uma dieta adequada e saudável.

No entanto, entender os rótulos é tarefa complicada para boa parte dos brasileiros. Dados do Ministério da Saúde mostram que cerca de 70% das pessoas consultam os rótulos no momento da compra. Entretanto, mais da metade não compreende adequadamente o significado das informações. Uma pesquisa realizada em 2013 pelo Idec também concluiu que os consumidores têm muitas dúvidas sobre os rótulos.

Diante dessa dificuldade, o Idec preparou um "guia" para entender as principais informações da rotulagem. Confira!

Fotos Shutterstock

ENTENDA O RÓTULO

As informações do rótulo são obrigatórias e estão previstas na Resolução nº 259/2002 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Saiba a importância de cada uma.

Lista de ingredientes

Identifica a composição do produto e é apresentada em ordem decrescente: o primeiro ingrediente da lista é o que está presente em maior quantidade no produto, e o último, em menor quantidade.

Marca e Fabricante

Fundamental para conhecer o fabricante do produto e, em caso de problemas, contatá-lo.

Origem

Indica onde o produto é fabricado. A produção local, desse modo, pode ser valorizada, pois evita grandes deslocamentos e, consequentemente, o aumento da poluição e do aquecimento global.

Prazo de validade

Os produtos devem indicar o dia e o mês de validade quando o prazo for inferior a três meses. Para os que têm prazo de validade superior a três meses, é obrigatório informar mês e ano de vencimento.

Lote

Esse número é o modo como consumidor e indústria conseguem controlar a produção. No caso de problemas, o produto pode ser analisado ou recolhido por meio dessa informação.

TABELA NUTRICIONAL

Porção: é a quantidade de referência do alimento que se presume ser consumida a cada vez que o alimento é ingerido (exibida em gramas ou mL).

Medida caseira: indica a medida normalmente utilizada para quantificar alimentos equivalente ao tamanho da porção: fatias, xícaras, colher de sopa etc. Por exemplo, um pacote de pão de forma, deve informar que 50 gramas equivalem a duas fatias.

Percentual de Valores Diários (%VD): informa o quanto o consumo de uma porção do produto contribui para atingir as recomendações de energia e nutrientes, considerando o consumo de 2.000 calorias por dia.

Valor Energético: popularmente chamado de "caloria", é a quantidade de energia proveniente dos carboidratos, proteínas e gorduras totais em uma porção do produto.

Carboidratos: os principais fornecedores de energia para o organismo. São encontrados em maior quantidade em massas, arroz, açúcar, mel, pães, farinhas, tubérculos e doces.

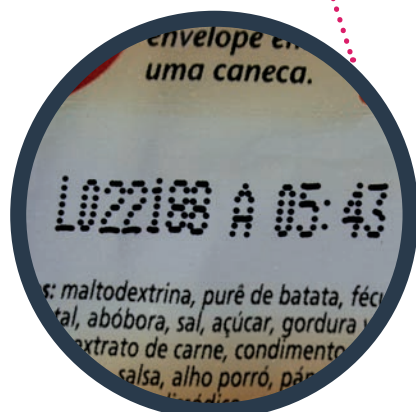
Proteínas: são responsáveis pela construção e manutenção dos órgãos, tecidos e células. Encontradas nas carnes, ovos, leites e leguminosas (como feijão, soja e ervilha).

Gorduras Totais: referem-se à soma de todos os tipos de gorduras encontradas em um alimento. Junto com os carboidratos, são as principais fontes de energia do corpo e ajudam na absorção das vitaminas A, D, E e K.

Gorduras Saturadas: presentes em alimentos de origem animal, como carnes, queijos, leite integral, manteiga, requeijão e iogurte. Seu consumo deve ser moderado porque, em excesso, podem aumentar o risco de doenças do coração.

Gorduras Trans: encontradas em alimentos industrializados como margarina, biscoito, sorvete e salgadinho. Seu consumo deve ser evitado ao máximo, porque o corpo humano não necessita desse tipo de gordura para nenhuma função.

Fibra Alimentar: auxilia no funcionamento do intestino e pode ser encontrada em maior quantidade em frutas, hortaliças, feijão e alimentos integrais.

Sódio: presente no sal de cozinha e em alimentos industrializados, deve ser consumido com moderação. A ingestão excessiva pode levar ao aumento da pressão arterial.

PASSO A PASSO

Para não se perder em meio às informações disponíveis no rótulo e deixar escapar as mais relevantes para sua saúde, siga os seguintes passos:

1 **Leia a lista de ingredientes.** Evite alimentos que contenham açúcar ou sal entre os primeiros da lista e fuja daqueles que têm muitos ingredientes, com nomes que você não sabe o que significa (isso quer dizer que esse alimento tem grandes chances de ser ultraprocessado).

2 **Confira, na parte de cima da tabela nutricional, a que porção ela se refere**. Nem sempre a porção indicada corresponde ao conteúdo total da embalagem. Muitas vezes as indicações nutricionais se referem a apenas uma colher de sopa ou uma xícara do produto.

3 **Verifique as porcentagens de valor diário (%VD) recomendado**. Assim, já é possível saber se está ingerindo grande parte do que seria saudável consumir em um dia. Os quatro nutrientes que merecem mais atenção são: calorias, gordura saturada e sódio.

4 **Observe as quantidades de fibras, minerais e vitaminas. Mas seja crítico:** um alimento que tenha vitaminas adicionadas, mas muitas calorias e gorduras, por exemplo, não é dos mais saudáveis.

5 **Cheque o prazo de validade e a origem do produto.**

INFORMAÇÕES LIMITADAS

Agora que você já conhece o que significam os principais termos presentes no rótulo dos alimentos, é importante saber que algumas informações não podem ser levadas “a ferro e fogo”, pois podem gerar interpretações equivocadas. Confira alguns exemplos:

Gorduras trans: nem sempre um produto cuja tabela nutricional indica ter “0” gordura trans realmente não tem esse nutriente. A legislação permite que sejam declarados como “0” teor de até 0,2 g de trans por porção. Para descobrir se há ou não, só checando a lista de ingredientes. “Se tiver gordura vegetal hidrogenada, por exemplo, certamente tem gordura trans”, afirma Ana Paula Bortoletto.

Valor Diário (% VD): a referência indicada é de 2.000 calorias – uma média de consumo recomendado para adultos saudáveis. Para crianças, por exemplo, o limite de ingestão diária de cada nutriente é muito menor, mas mesmo produtos com apelo infantil normalmente utilizam a mesma referência para o %VD. Para os nutrientes relacionados com doenças crônicas como sódio e gordura saturada, quanto maior for o %VD, menos saudável será o alimento. No caso das fibras, vale o contrário.

Além disso, quando o %VD apresenta um asterisco (*), que informa que não há quantidade de referência para aquele nutriente – caso da gordura trans novamente–, não significa que a quantidade presente no produto seja insignificante. “Isso quer dizer apenas que o Ministério da Saúde não estabeleceu um limite diário para o consumo desses nutrientes e por isso não é possível calcular o valor recomendado”, informa a nutricionista do Idec. ■